

## LOT 13 – FITNESS – Départements 78 Yvelines et Hauts de Seine 92

<b>Descriptif</b>	<b>Nature et domaine du projet</b>	Sport / Santé
	<b>Forme du projet</b>	Atelier
	<b>Descriptif du projet</b>	Ensemble d'activités de mise en forme comprenant de la musculation, du stretching et du cardio training. Cette pratique sportive vise à développer l'endurance, la force musculaire, la masse musculaire et/ou l'endurance musculaire.
	<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire le stress</li> <li>• Améliorer la qualité du sommeil</li> <li>• Diminuer les douleurs</li> <li>• Adopter un mode de vie sain</li> </ul>
	<b>Type de public et niveau</b>	Etudiant 2025/2026. Tout niveau : débutant, intermédiaire et confirmé
	<b>Nombre de participants maximum par atelier</b>	12
	<b>Durée</b>	De septembre à juin : 36 séances annuelles de 1 h chacune
	<b>Calendrier</b>	Première période : année universitaire 2025/2026 (sauf pendant les semaines de fermeture du Crous de Versailles pendant les fêtes de fin d'année et le mois d'août)
	<b>Lieu</b>	Départements des Yvelines 78 et des Hauts de Seine